MANUAL DO PROPRIETÁRIO

PLATAFORMA VIBRATÓRIA TOP OCEANO

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Parabéns, pois você acaba de adquirir um produto da marca OCEANO FITNESS que lhe oferecerá qualidade, conforto e lazer nas horas de suas atividades físicas, sem mencionar sua praticidade que permite fácil manuseio ocupando pouco espaço, seja em sua casa ou trabalho.

Para aumentar a vida útil de seu aparelho e usufruir melhor de seus benefícios, leia com atenção este manual e observe suas recomendações. Caso seja necessário, nossa equipe técnica ficara feliz em atendê-lo, pelo e-mail sac@oceanofitness.com.br

INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Nunca inicie nenhuma atividade antes de fazer uma avaliação de freqüência cardíaca.
2. Apenas uma pessoa de cada vez para utilizar o aparelho.
3. Mantenha o equilíbrio encima do aparelho
4. Evite a mesma posição por muito tempo
5. Mantenha sempre a posição correta do corpo.
6. Utilize uma velocidade confortável, pois pode se machucar com velocidade muito alta.
7. Inspecione o aparelho antes do exercício, para assegurar que todos os parafusos e porcas estejam apertadas.
8. Mantenha crianças e animais domésticos longe do equipamento.
9. Se encontrar algum defeito no produto, pare o exercício e entre em contato com a loja a qual adquiriu.
10. Não insira nenhum objeto nas aberturas.
11. Nunca utilize ao ar livre ou perto da agua
12. Não toque nos terminais de energia quando for plugar o cabo de força na tomada.
13. Usar a plataforma vibratória Oceano em superfície limpa e plana
14. Desligue o interruptor após o uso.
15. Deixar o aparelho até que pare

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Tensão do motor Power peso da carga Swing espalhando dimensão 1.5 HP 127V/ 60 HZ 200W 0-10 mm 100Kg 760 x 820 x 1210 milímetros.

Limite de peso: 20 a 150 Kg

Estatura: 1,00 – 1,99 m.

CONTRA INDICAÇÕES

- Trombose aguda;
- Doenças graves do foro cárdio-vascular;
- Ferimentos resultantes de intervenções cirúrgicas recentes;

- Articulações ou qualquer outra parte do corpo artificiais;
- Pino, parafuso ou outro fixador colocados recentemente;
- Hérnia, discopatia ou espondilose graves;
- Diabetes (com gravidade)
- Epilepsia;
- Infecções recentes;
- Enxaqueca grave;
- Pacemaker;
- Tumores;
- Contraceptivo intra-uterino recente;
- Gravidez;
- Marca passo

INDICAÇÕES E BENEFICIOS

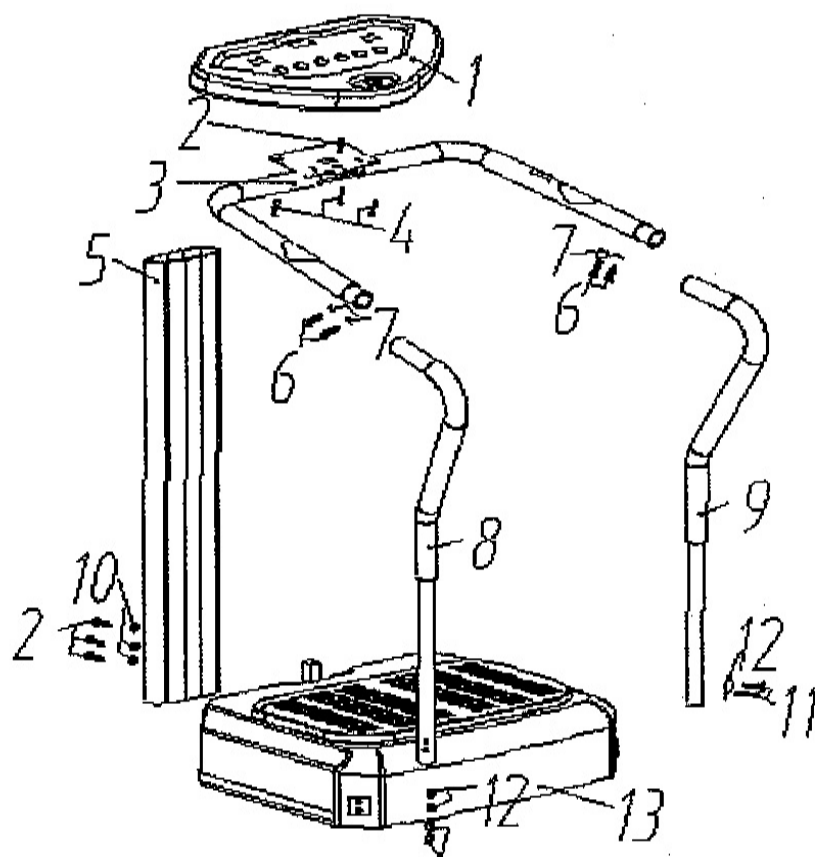
A vibração mecânica, caracterizada por um movimento oscilatório em três eixos com ênfase no eixo vertical, com freqüência e amplitude determinadas. É fácil de usar e de obter rapidamente o resultado pretendido.

- AUMENTA – Força, massa muscular, densidade óssea, produção hormonal e flexibilidade.
- REDUZ- Celulite, dor muscular, desgaste articular, contratura muscular e estiramento, reumatismo, artrite, artrose, stress e ansiedade.
- AUXILIA- Emagrecimento, coordenação motora e drenagem linfática.

Resultando em inúmeros benefícios, para estética, saúde e condição física tais como:

- Massagem e relaxamento;
- Aumento da produção de hormônios regenerativos e por tal, a capacidade individual de recuperação;
- Combate o stress e a depressão;
- Melhora a agilidade muscular;
- Torna as articulações mais flexíveis e funcionais;
- Melhora a coordenação muscular e equilíbrio;
- Melhora o funcionamento do sistema digestivo;
- Reduz a gordura excedente e a celulite;
- Drenagem linfática,
- Fortalecimento dos tecidos (pele mais firme);
- Tonifica os músculos;
- Reduz osteoporose;
- Combate artrose;
- Combate arteriosclerose;
- Combate esclerose múltipla
- Combate reumatismo e outras doenças articulares e ósseas;
- Reduz as varizes;
- Regenera cartilagem;
- Reduz dores nas costas;
- Melhora circulação sanguínea;

- Regulariza pressão arterial;
- Reduz os níveis de colesterol;
- Alongamentos;
- Menor esforço nas articulações, ligamentos e tendão;
- Programas de reabilitação;
- Potencia os resultados do treino convencional;
- Incrementa os efeitos do estimulo cardiovascular;
- Acelera a recuperação pós- esforço;

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

1. Coloque a base (13) em uma superfície plana e conecte o quadro principal (5) na base (13). Coloque o fio no quadro (11) e fixe o quadro (11) com 4 parafusos M8X15 (2) e 3 arruelas (10).
2. Fixe a conexão do medidor (1) com o quadro principal (5) com 4 parafusos M8X20(2).
3. Fixe o medidor (1) para a ligação, com conexão do medidor (3) com 3 parafusos M5X15.
4. Conectar o punho da direita (9) e o punho da esquerda (8) para a ligação do medidor (3), e prenda com 4 parafusos M6X15 (6) e 4 arruelas (7). Conectar o punho direito (9), e punho esquerdo (8) á base (13) com parafusos M8X45 (11) e arruela curvada (12).
5. Verifique se todos os parafusos estão apertados.

MEDIDOR DE INSTRUÇÃO

1. Ligue a energia elétrica, o “Speed” janela mostra “0”, “Time” mostra “000” e “Mode” “88”.
2. Empurrar “Time” e do pisca exibindo. Pressione “+” para adicionar a hora e “-“ para diminuir o tempo. Intervalo de tempo é de 0 a 10 minutos.
3. Pressione o botão “Start” para iniciar a máquina a “Velocidade” será a 1ª fase.
4. Empurre “Gordo” e da “Mode” janela de exibição “P1” “P2” “P3” “1” “88”. Stands para modalidade, “1” correspondem à medida de calorias, “88” representa a condição adequada de trabalho. Quando mostra “1” em “Mode” janela “Time” janela de exibição (“1” para sexo masculino e “2” para sexo feminino). Empurre “Time” para o conjunto de estatura (valor é de 70 kg). Empurre “Time” de novo e ponha as mãos sobre o sensor para medir a caloria do corpo. Pressione “+”, “-“ para definir o sexo, idade, estatura, idade e peso.
5. Ao medir a caloria, a janela de caloria irá exibir “-“ se suas mãos não estiverem sobre o sensor.
6. Existem 3 modos: P1-P3. Se aparecer a janela de modo P1-P3, pressione “Start” para iniciar a máquina e irá funcionar com o que está definido.

	Minuto 1	**Minuto 2**	**Minuto 3**	**Minuto 4**	**Minuto 5**	**Minuto 6**	**Minuto 7**	**Minuto 8**	**Minuto 9**	**Minuto 10**
P1	Vel. 8	Vel. 8	Vel. 8	Vel. 8	Vel. 10	Vel. 12	Vel. 14	Vel. 16	Vel. 10	Vel. 6
P2	Vel. 1	Vel.2	Vel.3	Vel. 4	Vel. 5	Vel. 6	Vel. 14	Vel. 10	Vel. 8	Vel. 6
P3	Vel. 4	Vel. 10	Vel. 4	Vel. 10	Vel. 4	Vel. 16	Vel. 4	Vel. 16	Vel.4	Vel. 10

OPÇÕES DE EXERCICIOS

1. Sentado no parelho, cruze as pernas com as mãos no punho do apaellho. Partes exercitadas: coxas, abdômen e cintura.
2. Sentado na maquina com as pernas esticadas. Partes exercitadas: o corpo inteiro.
3. Sentado na máquina com as pernas esticadas. Partes exercitadas: coxas e braços.
4. Em pé com uma perna só. Coloque um pé sobre o aparelho e o outro no chão com as mãos na cintura. Partes exercitadas: cintura, abdômen e coxas.

5. Curvando pernas. Coloque um pé sobre o aparelho e o outro no chão com as mãos no punho. Partes exercitadas: cintura, abdômen e coxas.
6. Deitada com uma perna na máquina. Deitado no chão e colocar um pé na máquina com as mãos no chão. Partes exercitadas: coxas e braços.
7. Mãos na máquina. De joelhos e as mãos na máquina. Partes exercitadas: coxas e braços.
8. Abdômen. Coloque o abdômen na máquina e os braços no chão e mantenha o equilíbrio. Partes exercitadas: peitoral e braços.
9. Pés na máquina posição empurrando. Coloque os pés na máquina e as mãos no chão como empurrando. Partes exercitadas: coxas, peitoral, braços e todos os músculos.
10. Um braço na máquina. De cócoras ao lado na maquina e colocar um braço na máquina. Partes exercitadas: pernas, braços.
11. Deitada com os pés na máquina. Deitado no chão e colocar os pés na máquina com as mãos no chão. Partes exercitadas: braços.

INSTRUÇÕES

1. Pressione o botão “Start” “Stop” para iniciar a máquina, depois de ler o manual de instruções;
2. Se você está na máquina, nossa sugestão é que seus pés estejam um em cada lado da placa deslizante. A posição dos pés afetará o efeito de vibração.
3. Se você escolher outro estilo de usar a máquina, peça auxilio para outra pessoa ajudá-lo;
4. Por questões de saúde, não use a máquina por mais de 20 minutos/dia.

NORMAS DE MANUTENÇÃO

1. Certifique-se que o aparelho esta desligado da tomada, antes de qualquer manutenção.
2. Verificar se os parafusos estão rosqueados, e se não apresenta ferrugem.
3. Quando o aparelho não estiver sendo utilizado, mantê-lo fora da tomada.
4. Após o uso limpe com pano macio, sem produto abrasivo.
5. Não utilize pano molhado próximo ao interruptor nem no console.

SOLUÇÕES DE PROBLEMAS

Caso o equipamento não ligar ou parar, verifique todos os interruptores, fios se estão certamente ligados, e se o fornecimento de energia esta normal. Qualquer outra situação incomum com o aparelho, favor entrar em contato.

CERTIFICADO DE GARANTIA

ESTE PRODUTO É GARANTIDO PELO PRAZO DE (6) SEIS MESES, A PARTIR DA DATA DE ENTREGA AO USUARIO CONSTANTE NA NOTA FISCAL DE COMPRA. ESTÁ GARANTIDO CONTRA DEFEITOS DE FABRICAÇÃO, DESDE QUE USADO EM CONDIÇÕES NORMAIS, DE ACORDO COM O MANUAL DO PROPRIETÁRIO, SALVO PEÇAS DE DESGASTE NATURAL.

(6) SEIS MESES: PARA ESTRUTURA

(3) TRES MESES: DEMAIS PEÇAS

A OCEANO FITNESS ASSUME O COMPROMISSO DE SUBSTITUIR OU CONSERTAR, SEM ÔNUS (EXCETUANDO-SE DESPESAS DE DESLOCAMENTO), AS PEÇAS COM DEFEITO DE FABRICAÇÃO ATÉ OS (3) PRIMEIROS MESES. O CLIENTE É RESPONSÁVEL PELA TAXA DE DESLOCAMENTO DE TÉCNICO ESPECIALIZADO NO VALOR VIGENTE NO MOMENTO APÓS OS TRES(3) MESES DE GARANTIA.

A GARANTIA NÃO COBRE OS SERVIÇOS DE INSTALAÇÃO, LIMPEZA E LUBRIFICAÇÃO, ESSES SÃO DE RESPONSABILIDADE DO CLIENTE, DESPESAS DE CHAMADO DE ATENDIMENTO, JULGADOS IMPROCEDENTES.